198: 2019

TODAY

HERBALIFE NUTRITION

GOED leven

Voel jij je zelfverzekerd over je lichaam?

BEAUTY handboek

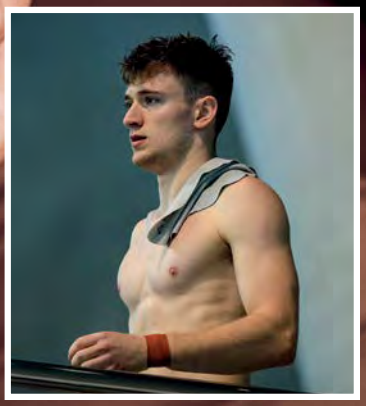
6 manieren om een schone, stralende huid te krijgen

GOED eten

Hoe voorkom je eten uit stress?

ACTIEF leven

Interview met Matty Lee



5921BE

Inhoud

Gezondheidsvoordelen van plantaardige diëten

Hoe plantaardige diëten onze planeet kunnen helpen

"Wat betekent zelfverzekerd zijn over je lichaam voor jou?"

Kun jij je dieet niet volhouden? Raap jezelf weer bij elkaar

Tips om weer op het goede spoor te komen met je dieet

Hoe voorkom je eten uit stress?

Tips om eten als stressreactie te voorkomen

Blijf op het goede spoor met deze feiten over vezels

Tips om op het goede spoor te blijven met je vezelinname

Interview met Matty Lee

Bekijk het Today Magazine online op: HerbalifeToday.com

Klaar om een bestelling te plaatsen?

Neem contact op met een **Herbalife Nutrition Member** of bestel direct via de **HerbalifeGo app**.

Heb je de app nog niet? Dan download je ‘m gratis via de Appstore of Google Play.

/Herbalife

@Herbalife

ANDROID APP ON Google play

@herbalife

Herbalife Nutrition

Download on the App Store

taking you further

15 g weiproteïne

Vegetarisch

Geen toegevoegde suikers

80 kcal

Of je nu onderweg bent of gewoon een cafeïneboost nodig hebt, je kunt op elk moment genieten van een **High Protein Iced Coffee**! Het wordt deskundig gemengd met 100% Robusta koffiebonen en kwaliteitsproteïnen om jouw dag van een kick te voorzien!

HERBALIFE NUTRITION

Breng je levensstijl in balans

GOED leven

Gezondheids-voordelen van plantaardige diëten

Proteïnen/vet-balans

Een verhoogde hoeveelheid plantaardige proteïnen in ons dieet kan de bloeddruk verlagen[1]. Dat komt onder meer doordat bronnen van dierlijke proteïnen andere bestanddelen bevatten, zoals verzadigd vet[2]. Voor onze gezondheid is het belangrijk de inname van verzadigd vet te verlagen en de inname van meervoudig onverzadigde vetzuren te verhogen[3]. De vetbalans is vaak gunstiger in plantaardige vodingsmiddelen.

Cholesterol

Sommige gezonde voedingsmiddelen die onderdeel zijn van een plantaardig dieet, zoals noten en peulvruchten, bieden voedingsstoffen die kunnen helpen bij het verbeteren van de cholestrolwaarden en de gezondheid van je bloedvaten kunnen beïnvloeden[2]. Daarom zal het geen verrassing zijn dat een plantaardig dieet geassocieerd wordt met een lager risico op cardiovasculaire ziekten zoals coronaire hartziekte[9].

Balans vinden met gewicht en bloedsuikerwaarden

Plantaardige diëten spelen een rol bij de gewichtsbeheersing en de bloedsuikerwaarden. Vergeleken met een dieet dat vlees bevat, worden plantaardige diëten geassocieerd met een verminderd risico op obesitas[4]. Eén van de redenen daarvoor is dat plantaardige diëten vaak rijk zijn aan vezels[5]. Vezels verhogen het spijsverteringsvolume, de tijd die voeding in ons spijsverteringssysteem doorbrengt en ze geven ons langer een verzadigd gevoel[6]. Deze vezels kunnen daarnaast de absorptie van andere voedingsstoffen, zoals suikers, vertragen en kunnen de hoeveelheid insuline die vrijkomt verminderen[7]. Het is niet verwonderlijk dat het risico op type 2 diabetes veel lager is bij vegetariërs[8].

[1] Pedersen, Kondrup, Børsheim, 2013
[2] Willett et al., 2019
[3] Craig, and Mangels, 2009
[4] Huang et al., 2016
[5] Key, Appleby, and Rosell, 2006
[6] EFSA, 2010
[7] Müller, Canfora, and Blaak, 2018
[8] Appleby and Key, 2016
[9] Melina, Craig, and Levin, 2016

Hoe plantaardige diëten onze planeet kunnen helpen

Voedselschaarste is waarschijnlijk geen onderwerp waar je constant aan denkt. Maar voor veel mensen in bepaalde delen van de wereld kan toegang tot voeding een uitdaging zijn. Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties zal de wereldwijde voedselproductie met naar schatting 70% stijgen zodat in 2050 iedereen gevoed kan worden[1]. Om dit te behalen zal de voedselproductie moeten verdubbelen en de snelle bevolkingsgroei en verminderde beschikbaarheid van land, water en energiebronnen per hoofd van de bevolking overwonnen moeten worden.

Kleine koolstofvoetafdruk

Het voedselsysteem is verantwoordelijk voor meer dan een kwart van alle broeikasgassen, waarvan het grootste deel verband houdt met de veehouderij[3]. Een plantaardig of vegetarisch dieet zorgt voor minder broeikasgassen zoals CO_2, methaan en stikstofoxide[2]. Rund- en lamsvlees kunnen namelijk per gram proteïne een uitstoot van CO_2 hebben die ongeveer 250 keer zo hoog is als die van peulvruchten. En 20 porties groenten hebben een lagere uitstoot van broeikasgassen dan één portie rundvlees[4].

Minder water- en grondverbruik

Dierlijk voedsel vereist over het algemeen meer hulpbronnen zoals water en grond dan plantaardig voedsel. Koeien zijn daarbij de minst efficiënte dieren, gevolgd door varkens en pluimvee[5]. Overschakelen van een Westers dieet op een milieuvriendelijker voedingspatroon zoals dat van een vegetarisch of veganistisch dieet, kan het verbruik van water met 50% verminderen en het gebruik van landbouwgrond en de uitstoot van broeikasgassen met meer dan 70% verminderen.

Onze oplossing: Tri Blend Select

Biedt in iedere heerlijke, romige shake enkele natuurlijke, plantaardige voedingsstoffen van de hoogste kwaliteit. Tri Blend Select is gemaakt van de beste kwaliteit quinoa, lijnzaad en erwt die we konden vinden en is natuurlijke voeding op zijn best.

[1] FAO, 2009
[2] Willett, et al., 2019
[3] Vermeulen, Campbell, and Ingram, 2012
[4] Tilman and Clark, 2014
[5] de Vries and de Boer, 2010
[6] Aleksandrowicz et al., 2016

Wat betekent zelfverzekerd zijn over je lichaam voor jou?

Mensen zijn er in alle soorten en maten. Velen van ons hebben hun eigen levensverhalen en ervaringen die van invloed zijn op hoe we er vandaag uitzien en hoe we ons voelen.

In deze uitgave hebben we het over vertrouwen in je lichaam hebben en waarom het zo belangrijk is dat mensen zich op alle vlakken goed en gelukkig voelen. Om ons te helpen dat beter te begrijpen, hebben we besloten de vraag op onze Herbalife Nutrition UK Facebookpagina te plaatsen.We hebben honderden reacties ontvangen en waren ontroerd om de reacties die we lazen.

“

– “In staat zijn je shirt uit te trekken zonder je te hoeven schamen” – **Kevin**

– “Je comfortabel voelen in je eigen huid. In staat zijn in de spiegel te kijken en gelukkig te zijn met wat je ziet” – **Wheels**

– “Vertrouwen in je lichaam betekent voor mij dat je volledig van jezelf houdt, onafhankelijk van de grootte of vorm van je lichaam.Daarnaast wetend dat jij als enige de kracht hebt er verandering in aan te brengen…. – **Cherie**

– “Het gaat erom welk gevoel je hebt bij hoe je lichaam eruit ziet. In staat zijn topjes zonder mouwen te dragen zonder het gevoel te hebben dat iedereen naar je kijkt of denkt: “Waarom draagt ze dat? Haar armen zijn daar veel te dik voor.” Je geen zorgen hoeven te maken over wat mensen over je zeggen… Dat is vertrouwen in je lichaam – **Nicola**

– “Op dit moment van je lichaam houden terwijl je bezig bent je lichaam te transformeren voor een betere toekomst” – **Danielle**

”

Wat zorgt ervoor dat jij vertrouwen hebt in je lichaam?

Terwijl we de opmerkingen lazen, waren we van mening dat het interessant zou zijn te zien hoeveel mensen een verband zagen tussen vertrouwen in hun lichaam en de vorm en grootte van hun lichaam:

– “Een platte buik hebben” – **L Chaka**

– “Weten dat ik iedere dag gelukkiger en sterker word…” – **Darren**

– “Als ik me uitgerust, sterk en alert voel” – **Shawn**

– “Als niet alles beweegt en trilt wanneer ik beweeg” – **Channelle**

Enkele mensen zeiden dat het opbouwen van vertrouwen in hun lichaam hen bevrijd heeft van een negatief zelfbeeld. Holly zei vol passie dat vertrouwen in je lichaam betekent dat je je er niet voor hoeft te schamen!

Michelle had ook een goed punt. Ze zei: “Het is van cruciaal belang van je lichaam te houden, in welke fase van je gewichtsbeheersingsproces je ook bent.”

Cassandra voegde daaraan toe: “Niet negatief over mezelf denken, waar ik ook ben of met wie ik ook ben.”

Het viel ons op dat het verdrijven van deze negativiteit één van de moeilijkste taken is die we allemaal hebben. We hopen dat we elkaar kunnen helpen deze negatieve gedachten te overwinnen en onze eigenaardigheden te leren koesteren.

Hoewel het erg gemakkelijk gezegd is, zijn onze verschillen belangrijk en zorgen ze ervoor dat we uniek zijn. Daarom is de opmerking van Clarissa ook zo waar. Zij is ervan overtuigd dat vertrouwen in je lichaam het volgende betekent: “Jezelf gelukkig voelen, gezond en comfortabel in je eigen huid.”

Jo-Anne’s gedachten tonen de macht die we anderen geven over ons eigen geluk. Ze zei: “Trots zijn dat ik gewicht verlies, fit word, en dat ik me niet meer druk maak over hoe anderen over me denken.”

We voelen ons gelukkiger als mensen opmerken dat we er goed uitzien. Bethan zei dat haar vertrouwen in haar lichaam een boost krijgt als “mensen mijn voortgang opmerken en me vertellen dat ik er zoveel beter uitzie!”

Ashleigh was het daarmee eens: “Als iemand complimenten geeft over mijn voortgang, dan geeft me dat meer vertrouwen in mijn lichaam.”

Als anderen je inspanningen erkennen, kan dat als een beloning voelen. Vergeet echter niet dat iedere lichaamsvorm en de doelen die we opstellen om gezond te eten en fit te worden primair op **onszelf** als individu gericht zouden moeten zijn.

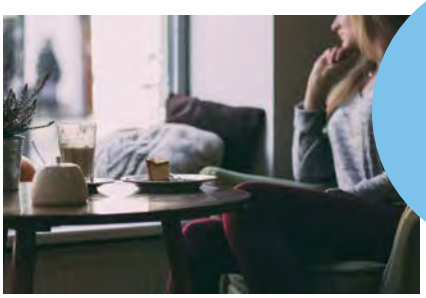
De relatie die we met ons lichaam hebben is op zijn best gecompliceerd te noemen. Soms vinden we het fijn wat we in de spiegel zien en voelen we ons geweldig! Maar er zijn dagen waarop alles te veel wordt en het een uitdaging kan zijn om tevreden te zijn met ons lichaam.

Ons lichaam - in al zijn vormen en maten - is geweldig. Het zorgt ervoor dat we van A naar B komen. Het bestrijdt indringers als een verkoudheid of de griep en start een helingsproces als we vallen of ons snijden.

De meest persoonlijke relatie die we ooit zullen hebben is de relatie die we met ons zelf hebben - en dat is met ons lichaam in al zijn glorie, op welk punt we ook staan in ons leven.

Kun jij je eetpatroon niet volhouden? Raap jezelf weer bij elkaar

Het hoeft maar één zwak moment te kosten en je dieet of challenge gaat van geweldig naar verschrikkelijk. Het maakt niet uit hoe goed je bedoelingen zijn, je kunt er niet van uitgaan dat je je nieuwe eetpatroon iedere minuut van de dag perfect kunt volgen. Er zullen momenten zijn waarop je iets eet dat je eigenlijk niet zou moeten eten. Het is belangrijk om er niet alleen achter te komen waarom je in eerste instantie in de problemen komt, maar ook hoe je weer op het goede spoor kunt komen. Als je je dieet niet vol hebt kunnen houden - en dat gebeurt iedereen wel eens - dan volgen hier enkele tips om je weer op het goede spoor te helpen.



1.

Weet dat terugvallen gebeurt

Iedereen maakt van tijd tot tijd wel eens dieetfouten. Wat je niet wilt, is jezelf daarvoor straffen, want dan geef je jezelf het gevoel dat je hebt gefaald, wat ertoe zou kunnen leiden dat je opgeeft en de controle volledig verliest. Een moment waarop je iets eet dat je niet zou moeten eten of je caloriemaximum voor de dag hebt overschreden is simpelweg een terugval. Dat gebeurt. Erken dat het gebeurt, maar laat het je niet uit evenwicht brengen. Want als je voldoende van die terugvallen aan elkaar rijgt, kan het zijn dat je weer terug bij af bent.

Weet wat ervoor zorgt dat je iets gaat eten dat je niet zou moeten eten

De meeste mensen kunnen identificeren wat ervoor zorgt dat ze iets eten dat ze niet zouden moeten eten. Stress is bijvoorbeeld vaak een reden. Als mensen eten als reactie op stress, dan is dat omdat ze denken dat deze beloning ervoor zorgt dat ze zich beter voelen. In ieder geval op dat moment. Maar vervolgens komt het schuldgevoel kijken, waardoor je nog meer gestresst raakt en nog meer gaat eten. En zo blijft die cirkel doorgaan. Vermoeidheid, eenzaamheid, frustratie, verveling. Allemaal emoties die ervoor kunnen zorgen dat je gaat eten. Soms zijn er mensen in je leven die het probleem zijn, zoals diegenen die je aansporen ‘deze ene keer’ iets te nemen.

2.

3.

Kom erachter hoe je je reactie de volgende keer kunt veranderen

Als emotioneel eten voor jou het probleem is, probeer dan een andere manier te vinden om met je emoties om te gaan. Een manier die niets te maken heeft met eten. Het wordt wel gezegd dat mensen eten om ‘hun emoties in te perken’ om zo te voorkomen dat ze zich bedroefd, eenzaam of gefrustreerd voelen. Maar velen zeggen dat het juist de angst voor het ervaren van de emoties is die ervoor zorgt dat ze gaan eten. Als ze hun emoties simpelweg de vrije loop laten, en leren hoe ze ermee om kunnen gaan, dan is het allemaal nooit zo erg als dat ze dachten dat het zou zijn. Als emoties je de baas worden en eten je roept, probeer dan in plaats daarvan je gedachten eens op te schrijven, een vriend te bellen, rustgevende muziek op te zetten of juist de onrust uit je lijf te sporten

4. Wees lief voor jezelf

Als je iets hebt gegeten dat je niet had moeten eten en dat kleine stemmetje in je hoofd zegt: “Je bent een mislukkeling, je zult nooit afvallen!”, dan moet je proberen iets aardiger voor jezelf te zijn. Zeg dan hetzelfde tegen jezelf als dat je tegen een vriend zou zeggen als je steun biedt. “Je raakte in de stress en at een donut, maar dat is niet het einde van de wereld. Laten we tijdens de lunch een stukje gaan lopen om wat extra calorieën te verbranden en dan stoppen we op de terugweg voor een salade.”

5. Wacht tot het over is

Vertragingstactieken kunnen ontzettend goed helpen als je de neiging hebt te gaan snoepen. Als je een voedseldagboek bijhoudt, sla dat dan eerst open voordat je aan het eten slaat. Nadenken over wat je van plan bent te gaan eten en waarom, kan al voldoende zijn om te stoppen met het grijpen naar voedsel. Het helpt ook jezelf te zeggen 10 minuten te wachten als je de neiging hebt te gaan eten en vervolgens te kijken of je nog steeds de behoefte hebt te gaan eten. Vaak ben je dan al bezig met iets anders, waardoor je het alweer vergeten bent.

6. Zorg dat je meteen weer op het goede spoor komt

Laat de dag niet door je vingers glippen. Eén keer een foutje maken is niet erg, maar zorg ervoor dat het geen routine wordt. Als je iets ‘fouts’ hebt gegeten, maak het dan goed bij de volgende maaltijd. Het is te laat om nog iets aan de vorige maaltijd te doen. Richt je daarom op de maaltijd die je erna gaat eten en de calorie dagbalans.

7. Herinner jezelf aan wat je al allemaal hebt bereikt

Soms helpt het om na een foute keuze je systeem te resetten. Denk aan wat je in de eerste plaats gemotiveerd heeft om veranderingen door te voeren, aan hoe ver je al bent gekomen en de prestaties die je al hebt bereikt. Je hebt de kennis en toewijding en je weet dat je je doelen kunt behalen omdat je al vooruitgang **hebt behaald**. Onthoud dat vooruitgang op verschillende manieren gemeten kan worden, niet alleen via wat de weegschaal je vertelt. Iedere keer dat je de beste keuze in een restaurant maakt, een gezonde lunch neemt, een aanbod voor voedsel dat je eigenlijk niet wilt eten afslaat, je die donut niet hebt gegeten op het moment dat je gestresst was en in plaats daarvan diep adem hebt gehaald; iedere keer win je!

HERBALIFE NUTRITION HNF FOUNDATION

SAMEN KUNNEN WE LEVENS VERANDEREN

HerbalifeNutritionFoundation.org

CASA Friends

Herbalife Nutrition Kazachstan viert de opening van de eerste HNF Casa Herbalife in samenwerking met het familieweeshuis 'NUR'. Dit is slechts één van de vele Casa Herbalife samenwerkingen die in 2019 binnen EMEA aangegaan zijn. Het NUR familieweeshuis vindt zijn oorsprong 20 jaar geleden, toen het koppel Tuyak en Anuarbek hun eerste kind adopteerden. Ze refereren nu aan zichzelf als één van de grootste families ter wereld met 110 kinderen van verschillende nationaliteiten waar ze voor zorgen.

Op de Internationale Dag van het Kind op 1 juni vierden Herbalife Nutrition members en medewerkers de nieuwe samenwerking door deze liefdadigheidsinstelling te bezoeken en ze hen een cheque ter waarde van $20.000 te overhandigen. Deze gift van HNF zal gebruikt worden om de keuken en eetkamer te renoveren en kwalitatief goede en gezonde maaltijden aan de kinderen aan te bieden. HNF en Herbalife Kazachstan zijn verheugd een verschil te kunnen maken en samen te werken om een betere toekomst op te bouwen voor de kinderen van NUR.

Inspiratie voor betere voeding

GOED eten

Hoe te voorkomen door stress te eten

Eten door stress haalt meestal de stress niet weg en het kan, als het te vaak gebeurt, er ook toe leiden dat de kilo's er aankomen. Hier volgen enkele tips om deze gewoonte te verslaan.

Eten uit emotie: het gebeurt

We eten allemaal wel eens uit emotie. Misschien heb je jezelf na een ongewoon zware dag opgevrolijkt met een kommetje ijs, of heb je een paar frietjes van het bord van je beste vriendin geplukt terwijl je een rampzalige gebeurtenis aan haar vertelde. Maar wanneer emotioneel eten uit de hand loopt, dat wil zeggen wanneer eten de eerste en meest voorkomende reactie is op negatieve gedachten en gevoelens, is het tijd om je grip terug te krijgen op je voedingspatroon.

Is het emotionele of fysieke honger?

Er zijn enkele duidelijke signalen die je kunnen helpen emotionele honger/door stress-eten te onderscheiden van echte fysieke honger.

1. Emotioneel stress-eten komt meestal plotseling op. Je begint je gestresst of gespannen te voelen en bam! Je hebt zin in nachos. Fysieke honger komt vaak veel geleidelijker. Je begint je wat hongerig te voelen, maar je kunt wel wachten met eten, waardoor je de tijd hebt zorgvuldig te kiezen wat je gaat eten en je honger te stillen met iets dat goed voor je is.

2. Stress veroorzaakt meestal een verlangen naar voedsel dat zoet, vet en calorierijk is en is vaak zeer specifiek (niet gewoon "chocolade", maar "een grote triple chocolate cookie met choco chunks van de Appie").

3. Als je fysieke honger eenmaal gestild is en je maag vol zit, dan komt er een signaal dat je genoeg hebt gehad en dan stop je meestal ook met eten. Maar als emoties de drijfveer zijn, dan is het gemakkelijk om te negeren wat je maag je vertelt.

4. Als je uit stress gaat eten, verbetert je gemoedstoestand wellicht eventjes maar daarna komen, net zo snel, de schaamte en het schuldgevoel om de hoek kijken. Als je aan de andere kant je fysieke honger hebt gestild, dan heb je daarna meestal geen schuldgevoel dat je iets hebt gegeten.

Tip voor het omgaan met eetgedrag uit stress

1. Houd een voedingsdagboek bij – Een voedingsdagboek kan je helpen om in te zien wat je stress veroorzaakt bij het eten. Wanneer je de behoefte voelt om te eten, noteer dan hoe hongerig je bent op een schaal van 1 tot 5 (1 = ik heb best trek in een stuk fruit; 5 = ik wil gewoon NU iets eten! Liefst iets vets!). Schrijf daarna op hoe je je je op dit moment voelt en wat er gebeurd is die dag. Dit kan gewoon in steekwoorden.

2. Geef toe aan je gevoelens – Wist je dat emoties de trigger zijn voor je stress-eten? Waarom erken je dan niet dat dat zo is? Het is ok om soms kwaad te zijn, of eenzaam, of verveeld. Deze gevoelens zijn misschien niet prettig, ze zijn ook niet schadelijk.

3. Werk aan je vaardigheden ermee om te gaan – Als je gestresst raakt, vraag jezelf dan het volgende af: "Wat is het ergste dat er zal gebeuren als ik niet ga eten?" Inderdaad, je stressniveaus zullen wellicht een beetje stijgen, maar dat gevoel zal overgaan. Oefen het tolereren van je gevoelens.

4. Vind alternatieven voor eten – Neem even de tijd om na te denken over je gevoelens en denk aan manieren waarop je je probleem op kunt lossen. Maak een lijst van de dingen die je in plaats van eten kunt doen, zoals wandelen, luisteren naar muziek of mediteren.

5. Leer je slechte gewoonten af – Emotionele eters versterken voortdurend het idee dat voedsel de beste manier is om met negatieve emoties om te gaan. En net zoals met andere slechte gewoonten gebeurt eten uit stress voordat je ook maar de kans hebt gehad erover na te denken. Waarom probeer je dus je slechte gewoonten niet af te leren en oefen je andere dingen dan eten die je kunt doen als je weer een slechte dag hebt.

6. Wacht tot het over is – Stress-eters zijn vaak bang dat als ze de drang om te eten niet bevredigen, het verlangen alleen maar erger wordt. Maar wanneer ze vertragingstactieken beoefenen, zijn ze vaak verbaasd dat de drang gewoon voorbijgaat. In plaats van onmiddellijk toe te geven aan je driften, beloof je jezelf dat je een half uur zult wachten. Vaak gaat het verlangen dan vanzelf voorbij. Hier moet bij vermeld worden dat het een oefening is voor gevorderden. Als je deze als eerste van het rijtje uitprobeert, kan het zijn dat je na dat half uur alsnog naar de koelkast rent.

Wil je meer informatie over de herkomst van emotie eten? Kijk dan op MyLifeHerbalife en zoek de blog: Waar komt emotie eten vandaan en hoe kun je het stoppen?

Blijf op het goede spoor met deze feiten over vezels

Vezels in je voeding zijn belangrijk en veel mensen eten er niet zo veel van als dat eigenlijk zou moeten. Naast voldoende vezels, moet je ook voldoende van de verschillende typen vezels eten. Dat komt doordat niet alle vezels op precies dezelfde manier functioneren. Verschillende typen vezels hebben een verschillend effect op het lichaam. Net zoals je moet proberen om veel verschillende voedingsmiddelen te eten om zo een variëteit aan voedingsstoffen binnen te krijgen, zo helpt een gevarieerd dieet er ook bij om ervoor te zorgen dat je de verschillende typen vezels binnenkrijgt.

Wat zijn vezels en hoeveel heb je er van nodig?

Vezels zijn de structurele componeneten van plantaardige voedingsmiddelen. Ze komen dus voor in groenten, fruit, bonen en granen (zoals maïs en zilvervliesrijst). Er zitten geen vezels in vlees, vis of gevogelte.

Als je niet zo veel vezels eet als je zou moeten eten, dan is het het beste om de hoeveelheid ervan gedurende een paar weken geleidelijk aan te verhogen. Voedingsvezels helpen bij de ontlasting door het vergroten van de fecale bulk en de ontlastingsfrequentie en het verkorten van de doorlooptijd van de darmen. Om een normale ontlasting te behouden, wordt het aanbevolen dat volwassenen minimaal 30g vezels per dag consumeren.

Verschillende typen vezels: Wat zijn ze en wat doen ze?

Er zijn twee brede klassen voedingsvezels: oplosbare vezels en niet-oplosbare vezels.

Vezels worden niet verteerd door het maagdarmkanaal zoals dat wel gebeurt met andere voedingsstoffen en daardoor kunnen ze onverteerd in de darmen terechtkomen. Bepaalde typen van deze vezels worden in de dikke darm afgebroken door bacteriën. Dit wordt fermentatie genoemd. Daarom zijn sommige vezels oplosbaar en andere niet-oplosbaar.

Oplosbare vezels

Oplosbare vezels zitten in appels, sinaasappels, wortels, aardappelen, haver, gerst en bonen. Sommige oplosbare vezels kunnen oplossen in water en de viskeuze vezels kunnen opzwellen. Als deze vezels in contact komen met de vloeistof in je maag, dan zwellen ze op en worden ze dikker, en daardoor kunnen ze je langer een verzadigd gevoel geven. Sommige fermenteerbare vezels zorgen voor een vertraging van de absorptie van glucose (suiker) uit de bloedbaan en ze kunnen helpen de bloedsuikerwaarden gedurende de dag meer in balans te houden.

Niet-oplosbare vezels

Niet-oplosbare vezels ondersteunen de gezondheid van je spijsverteringsstelsel ook, maar op een andere manier. Niet-fermenteerbare vezels lossen niet op in water. In plaats daarvan absorberen ze simpelweg het water in het laatste deel van het darmkanaal, waardoor je ontlasting wateriger en volumineuzer wordt. Dit type vezels zit in groenten, tarwezemelen, maïszemelen, rijstzemelen en de meeste andere volkorengranen.

Tips voor het verhogen van de vezelinname

1. Eet vaker hele vruchten met schil in plaats van vruchtensappen

2. Eet fruit als nagerecht

3. Eet een variëteit aan groenten, zowel gekookt als rauw, en eet er voldoende van

4. Eet brood, wafels, ontbijtgranen, broodjes, muffins en crackers die 100% volkoren zijn in plaats van deze producten gemaakt van geraffineerde witte bloem

5. Eet zilvervliesrijst, wilde rijst, gierst, gerst en tarwe als alternatief voor witte rijst

6. Voeg bonen toe aan soepen, stoofpotten, chiligerechten of salades

7. Als je moeite hebt voldoende vezels binnen te krijgen, dan kun je vezelsupplementen gebruiken. Maar vergeet niet dat vezelsupplementen geen vervanging zijn voor het gezonde fruit, de groenten en volkorengranen die je zou moeten consumeren.

Gezonde recepten

Lunch Bowl met zoete aardappel, spinazie en avocado

Ingrediënten:

1 grote zoete aardappel
2 kopjes babyspinazie
¼ kopje gekookte quinoa
2 eieren (gebakken of gepocheerd)
50 g avocado (in plakjes gesneden of geprakt)
1 eetlepel olijfolie
3 teentjes knoflook, fijngesneden
Zout en versgemalen peper

Voor het serveren:

Zonnebloemzaden, chiazaden
Pittige saus
Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 230 graden

2. Snijd de zoete aardappel in wedges, besprenkel met de olie en breng op smaak met zout en peper. Leg op een bakplaat.

3. Bak de zoete aardappel gedurende 35 tot 45 minuten in de oven en draai af en toe om, totdat de wedges zacht en bruin zijn. Zet ze aan de kant totdat je klaar bent ze te serveren.

4. Verwarm wat olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.

5. Voeg de knoflook toe en bak deze gedurende 1 minuut tot deze begint te geuren.

6. Voeg de spinazie toe en roerbak 2 tot 3 minuten tot deze geslonken is.

7. Doe de spinazie in een kom en voeg de quinoa, zoete aardappel, avocado en eieren toe.

8. Garneer met de zonnebloemzaden, chiazaden, pittige saus en/of een lepel Griekse yoghurt.

1x
Portie

Voedingswaarden per portie*:

Kcal	Proteïnen	Kool-hydraten	Vet	Vezels	Suiker
458	20 g	46 g	23 g	10 g	6,8 g

* Voedingsstoffen gebaseerd op 1 portie en bij het eten van gepocheerde eieren. Toppings/ serveersuggesties niet inbegrepen

Bloemkoolsoep met kurkuma

Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 grote wortels, geschild en in blokjes gesneden
2 grote stengels bleekselderij, in blokjes gesneden
1 grote bloemkool, in roosjes van 2 cm gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 theelepels verse gember, geschild en fijngehakt
1 theelepel kurkuma
1 theelepel komijnpoeder
4 kopjes zoutarme kippen- of groentenbouillon
½ kopje vetarme kokosmelk
Zout en vers gemalen peper

Bereidingswijze:

1. Verwarm de olie in een soeppan of gietijzeren pan op middelhoog vuur.

2. Voeg de gesnipperde ui, blokjes wortel en selderij toe en bak enkele minuten totdat ze zacht zijn geworden.

3. Voeg de knoflook, gember en bloemkool toe en bak nog een minuut of twee.

4. Roer er de kurkuma en komijn door.

5. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat ongeveer 20 minuten sudderen, totdat de groenten zacht zijn geworden.

6. Haal de pan van het vuur.

7. Pureer de soep in kleine volumes in een blender. Wees voorzichtig met de hete vloeistof. Je kunt de soep ook met een staafmixer glad pureren.

8. Doe de soep weer in de pan, roer er de kokosmelk door, voeg naar smaak zoet en peper toe en verwarm het geheel weer op middelhoog vuur.

6x Porties

Voedingswaarden per portie:

Kcal	Proteïnen	Kool-hydraten	Vet	Vezels	Suiker
138	4,8 g	14 g	8,0 g	4,3 g	6,1 g

Jouw ‘must-haves’ dit seizoen!

1.

Tropische Sneeuwballen: Kom vast in vakantiesferen met je snacks. Kijk op MyFoodboost.be voor een uitgebreide beschrijving van het recept.

Meng 2 maatlepels Formula 1* Bananen Crème met 2 maatlepels Proteïnedrankmix en ½ kopje volle kokosmelk, rol er kleine balletjes van, bedek ze met de kokossnippers en genieten maar!

Voedingswaarden per portie (2 balletjes): 98 kcal, 2,9 g proteïnen, 3,8 gram koolhydraten, 1,7 g suiker, 8,4 g vet en 2,2 g vezels.

2.

Dagelijkse Glow Moisturizer: In de winter ervaren we allemaal een droge huid. Maar nu niet meer!

3.

Appel Kaneel Formula 1* – Ervaar de verwarmende wintervreugde op ieder moment!

6.

Pinda-proteïne-pap: Start je dag met extra energie en extra smaak!

Meng 27 g Tri Blend Select Banaan, 40 gram havervlokken, 60 ml ongezoete amandelmelk, 8 gram pindakaas en kokend water in een kom voor een heerlijke maaltijd.

Voedingswaarde per portie: 299 kcal, 20,3 g proteïnen, 35,0 gram koolhydraten, 8,0 g vet en 8,5 g vezels.

5.

Warm jezelf op met een instant theedrank - verzachtende en kalmerende frambozenthee.

4.

Opgesloten binnen? Zorg dat je geen last krijgt van een gebrek aan vitamine D! Neem Xtra Cal.

7.

Neem een momentje voor jezelf met onze warme Gourmet Tomatensoep.

8.

Ontwijk het snotterseizoen met Thermo Compleet, boordevol vitamine C.

* Bekijk zorgvuldig het etiket van het product indien Formula 1 maaltijdvervangende shakes gebruikt worden met als doel gewichtsbeheersing.

Waar zullen jouw doelen je brengen?

ACTIEF leven

Hoe voorkom je veel gemaakte fouten na de workout?

Als je een druk schema hebt, dan is er een goede kans dat je het na je workout niet zo nauw meer neemt. Misschien maak je wel enkele simpele fouten die je vooruitgang zouden kunnen vertragen. Hier volgen zes veel voorkomende fouten na de workout die je zou moeten proberen te vermijden.

1. Overslaan van de cooling down

Een goede cooling down kan echt helpen je lichaam te laten herstellen van welk niveau van inspanning ook. Meteen na je workout is het het goede moment om te werken aan je flexibiliteit. Een goede cooling down is een essentieel onderdeel van je workout.

2. Verwarmen in plaats van koelen

Het voelt geweldig aan om na een intensieve workoutsessie de sauna of stoomcabine in te gaan, maar de thermische stress die je over je lichaam afroept hoeft niet noodzakelijkerwijs goed te zijn voor je. Tijdens je workout moet je lichaam overuren draaien om je koel te houden. Door je lichaam na je workout aan extra warmte bloot te stellen kan je lichaam juist gestresst raken. De meeste topsporters gebruiken ijs na een workout of nemen een koude douche om hen te helpen met hun cooling down.

3. Abrupt stoppen

Als je traint, stijgt je bloeddruk om om te kunnen gaan met de verhoogde vereisten die je je lichaam oplegt. Als je abrupt stopt met bewegen nadat je jezelf tot het uiterste hebt gedreven tijdens een workout, dan neemt de behoefte van je lichaam voor een verhoogde bloeddoorstroming af. Het is dan het beste om de intensiteit van je workout geleidelijk aan af te bouwen en dan pas te stoppen. Als je bijvoorbeeld aan het hardlopen bent, verlaag dan gedurende een periode van 10 minuten geleidelijk aan je snelheid en intensiteit totdat je uiteindelijk relaxed aan het lopen bent.

4. Niet goed voor je huid zorgen

Veel mensen stoppen met hun workout en verlaten dan meteen de sportschool zonder eerst hun handen en gezicht te wassen. Misschien gaan ze naar huis en stappen daar meteen onder de douche, maar in die korte tijdsperiode kunnen bacteriën zich al verspreiden en loop je een verhoogde kans op onnodige puistjes. Was je handen en gezicht grondig voordat je de sportschool verlaat.

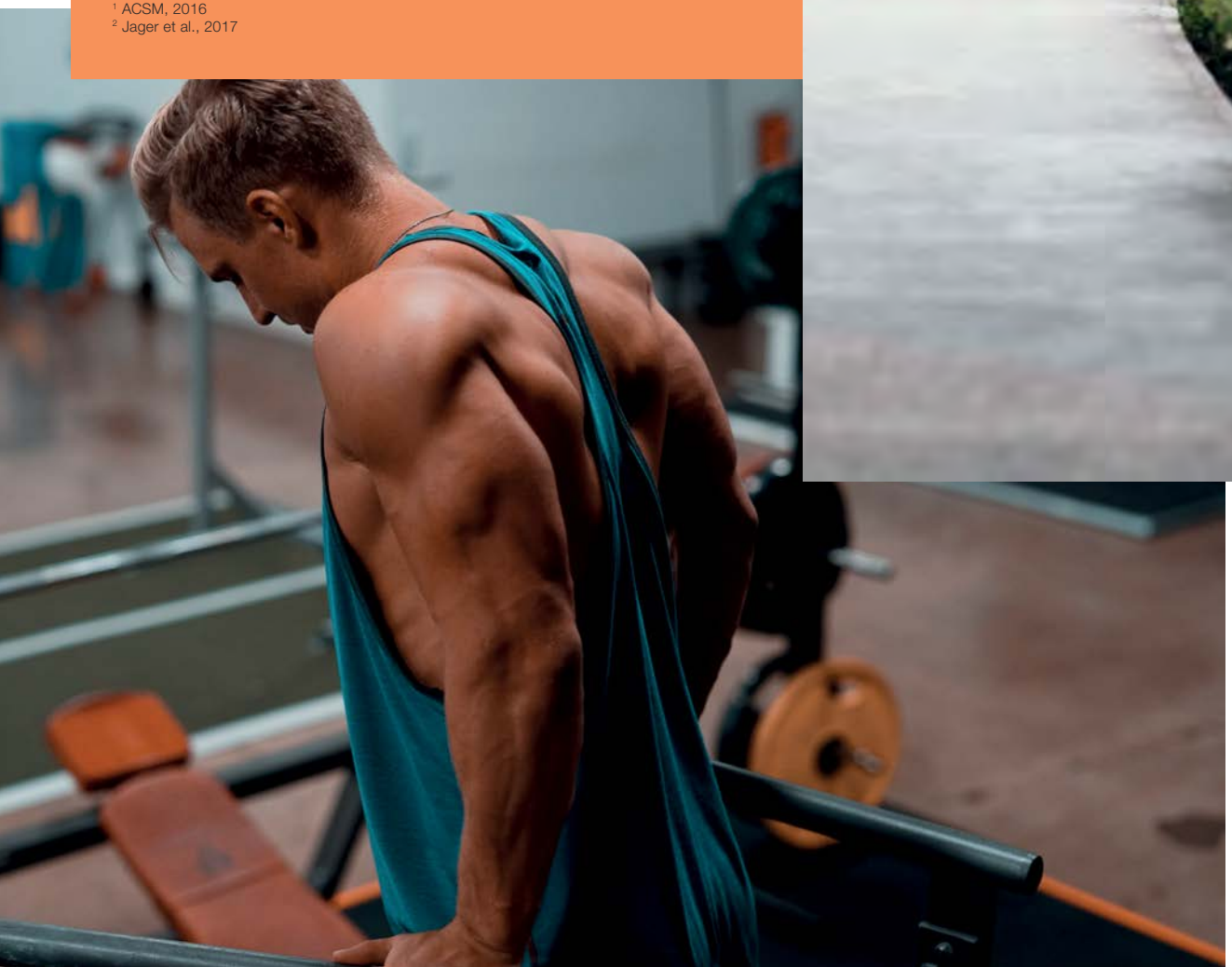
5. Niet hydrateren

Als je sport, in het bijzonder in een warm klimaat, dan gaat je lichaam zweten om zo effectief je lichaamstemperatuur omlaag te brengen. Vergeten om te hydrateren na je workout kan gevaarlijk zijn en leiden tot uitdroging en vermoeidheid. Start na het beëindigen van je workout met het drinken van een elektrolyt-gebalanceerde[1] drank om je lichaam te helpen herstellen en al het vocht dat je verloren hebt aan te vullen.

6. Vergeten te eten

Sommige mensen zijn van nature hongerig na een sessie in de sportschool en dus eten ze dan een gezonde snack. Anderen zijn zo druk om weer aan de slag te gaan dat ze vergeten te eten. Het eten van proteïnen en koolhydraten na je workout kan je lichaam helpen te herstellen en de energievoorraden weer aan te vullen. Vergeten je lichaam te voeden na een workout kan je spieropbouwende resultaten vertragen. Probeer direct na je workout een proteïnerijke snack te nemen[2].

[1] ACSM, 2016
[2] Jager et al., 2017

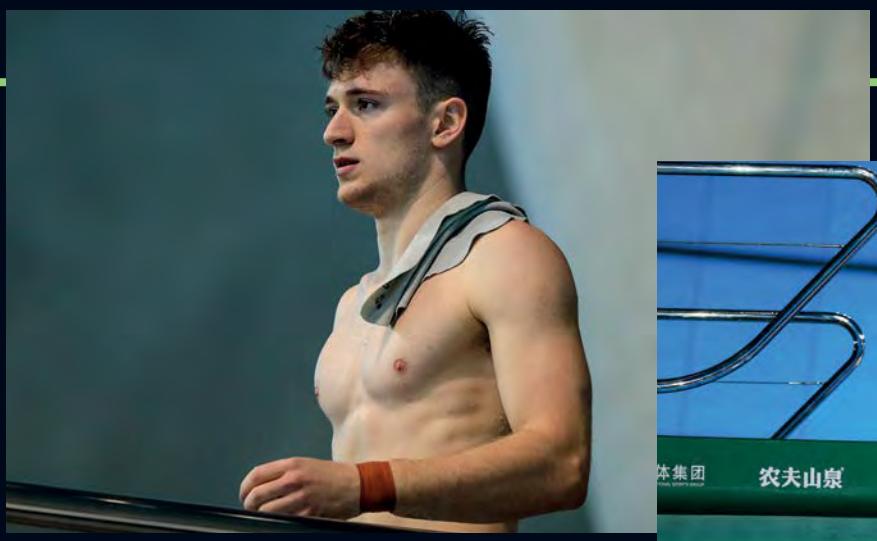


Interview met Matty Lee

Matty Lee is 21 jaar oud, geboren in Leeds en is een Britse schoonspringer. Hij is gespecialiseerd in zowel het individuele schoonspringen als het synchroonschoonspringen, zowel op de 3-meter-springplank als het platform. Matty won de gouden medaille vanaf het 10-meter-platform op de Europese Kampioenschappen in 2015, het gemengd schoonspringen vanaf het 10-meter-platform op de Europese Duikkampioenschappen in 2017 en is twee keer Europees juniorenkampioen geworden op de 3-meter-springplank!

Matty heeft ook grote successen behaald in wedstrijden buiten Europa. Hij won een zilveren medaille in het gemengd schoonspringen vanaf het 10-meter-platform tijdens de wereldkampioenschappen in 2017. In oktober 2018 ging Matty op het 10-meter-platform samen springen met Tom Daley en al snel vormden ze een opvallend duo dat mee gaat doen aan de komende Olympische Spelen in 2020 in Tokyo. Recentelijk won het duo al een bronzen medaille bij de wereldkampioenschappen in Korea.

Buiten het schoonspringen om houdt Matty van tennis, golf en uitgaan met vrienden en familie. Hij heeft een oudere broer (die ook Tom heet!) die de reden is waarom hij is begonnen met schoonspringen. Tom was ook schoonspringer en inspireerde Matty om het ook eens te proberen!



Hoe oud was je toen je begon met schoonspringen?

Ik was 7 jaar oud toen ik begon en het was mijn broer die ervoor zorgde dat ik een eerste poging waagde. De sport zat toentertijd echt in een niche dus we hebben eigenlijk geen flauw idee hoe hij er in eerste instantie mee in aanraking is gekomen!

Moet je verstand hebben van schoonspringen om ermee te starten?

Ik denk het niet. Het is ontzettend familievriendelijk en zeker iets waar je van kunt genieten, ook als je het schoonspringen helemaal niet volgt. Zenuwachtig zijn is niets iets om je voor te schamen en natuurlijk raad ik je wel aan om eerst wat onderzoek te doen voordat je er echt mee aan de slag gaat! Wat betreft vaardigheden hoef je niet eens een goede zwemmer te zijn. Je moet alleen in redelijk goede vorm zijn. Als je het eenmaal onder de knie hebt, kan het behoorlijk verslavend worden.

Wat is een goede manier om met schoonspringen te beginnen? Wat moeten mensen weten over de sport?

Ik deed aan gymnastiek en zwemmen toen ik wat jonger was, maar ik wilde er nog iets naast doen en daarom ben ik gaan schoonspringen. Het is een heel uitdagende sport, een goede soort uitdaging. Daarnaast is het leuk! Alles hangt echt van de dag zelf af. We trainen twee keer per dag, zes dagen per week, maar als je deelneemt aan wedstrijden zijn het slechts zes sprongen die de mensen van je zien en elk van die zes telt mee. Het is net zoiets als het nemen van zes strafschoppen tijdens het WK!

Gefeliciteerd met je kwalificatie voor de Olympische Spelen! Wat betekent dat voor jou?

Alles! Dit is waar ik altijd van gedroomd heb! Ik weet nog dat ik als jonge jongen de Spelen keek met mijn familie en vrienden. Maar ik had er nooit aan durven denken dat ik op een dag degene zou zijn die ze zouden bekijken. Het is ontzettend fascinerend voor mij te weten dat niet alleen mijn familie en vrienden voor me zullen juichen, maar ook mensen van over de hele wereld!

Waarom heb je voor Herbalife Nutrition gekozen als jouw voedingspartner?

Ik weet al gedurende lange tijd hoe goed de producten van Herbalife Nutrition zijn en binnen sportvoedingswereld is het een zeer gewaardeerd merk. Het is echt een eer om met hen samen te werken! Herbalife Nutrition is een grote wereldwijde familie en dat is iets dat ik ten zeerste waardeer.

HERBALIFE 24

VOEDING VOOR DE 24-UUR SPORTER

Wat zijn de dingen waar je de meeste aandacht aan moet besteden op weg naar de Olympische Spelen van 2020?

Gefocust blijven op de sprong waar ik aan moet werken en wat ik qua techniek moet verfijnen. Er is nog meer dat ik wil verbeteren en op orde wil krijgen voor Tokyo en dat gaat heel veel van me vragen. Ik wil echter ook plezier blijven hebben. Plezier in mijn trainingen, de wedstrijden en de hele ervaring.

Wat heeft 2019 jou tot dusver gebracht en wat heeft de rest van het jaar voor jou in petto?

Tot nu toe is het jaar uitstekend geweest. Een bronzen medaille op de wereldkampioenschappen was om meerdere redenen geweldig, waaronder kwalificatie voor de Olympische Spelen. In augustus heb ik een pauze gehad van 4 weken en nu ben ik terug om op te bouwen naar een geweldig 2020!

Een 24-uurs topsporter zijn kan zowel mentaal als fysiek een uitdaging zijn. Wat helpt jou daarmee om te gaan?

Ik denk dat het nodig is dat je ontspanning vindt buiten het zwembad en de training om. De sport kan heel veeleisend zijn en daarom is het zo belangrijk die tijd door te brengen met familie en vrienden om jezelf mentaal los te maken.

Een stralende look, vol vertrouwen

BEAUTY handboek

6 manieren om een schone, stralende huid te krijgen

Als het gaat om een stralende huid is het belangrijk om een dagelijkse routine te hebben. Maar er zijn kleine aanpassingen, naast het wassen van je gezicht, die je door kunt voeren en waar je wellicht niet eerder aan gedacht hebt. Hier zijn enkele tips die je kunt inpassen voor snelle resultaten.

1. Blijf met je handen van je gezicht af

Iedere keer dat je je gezicht aanraakt, bestaat de kans dat je vuil, huidolie en bacteriën overdraagt op je huid. Je handen van je gezicht afhouden is dus de beste benadering. Deze regel geldt ook voor puistjes. Probeer de aandrang ze uit te knijpen te weerstaan, want uitknijpen of aanraken zou kunnen leiden tot een infectie.

2. Wissel je kussensloop

Als je je huid schoon wilt houden, dan is het belangrijk je kussensloop zo vaak mogelijk te verschonen. De natuurlijke oliën uit je haar en haarproducten, als je deze gebruikt, worden overgebracht op je kussensloop en belanden zo uiteindelijk op je gezicht. Gebruik iedere nacht een schoon kussensloop en als zo frequent wassen geen optie is, draai je kussensloop dan binnenste buiten of draai je kussen om om zo te helpen voorkomen dat onzuiverheden zich ophopen op je huid.

3. Maak je telefoon schoon

Als je telefoon je gezicht aanraakt, dan is de kans groot dat er bacteriën op je gezicht worden afgezet. Maak dagelijks je telefoon schoon met een handdesinfectiemiddel of antibacterieel doekje.

4. Doe je haar naar achteren

Op je haar bevinden zich laagjes met oliën, producten die je in je haar gebruikt en vuil dat zich erop ophoopt. Deze onzuiverheden kunnen op je gezicht komen, waardoor puistjes ontstaan. De oplossing is om je haar van je gezicht te houden door het zoveel mogelijk naar achteren te dragen, vooral in de sportschool en in bed.

5. Verwijder je make-up

Met make-up slapen kan ertoe leiden dat je poriën verstop raken en kan acne veroorzaken. Het kan ook leiden tot een droge huid, roodheid en irritatie. Zorg ervoor dat je iedere avond voordat je naar bed gaat al je make-up zorgvuldig van je gezicht wast, ook de oogproducten.

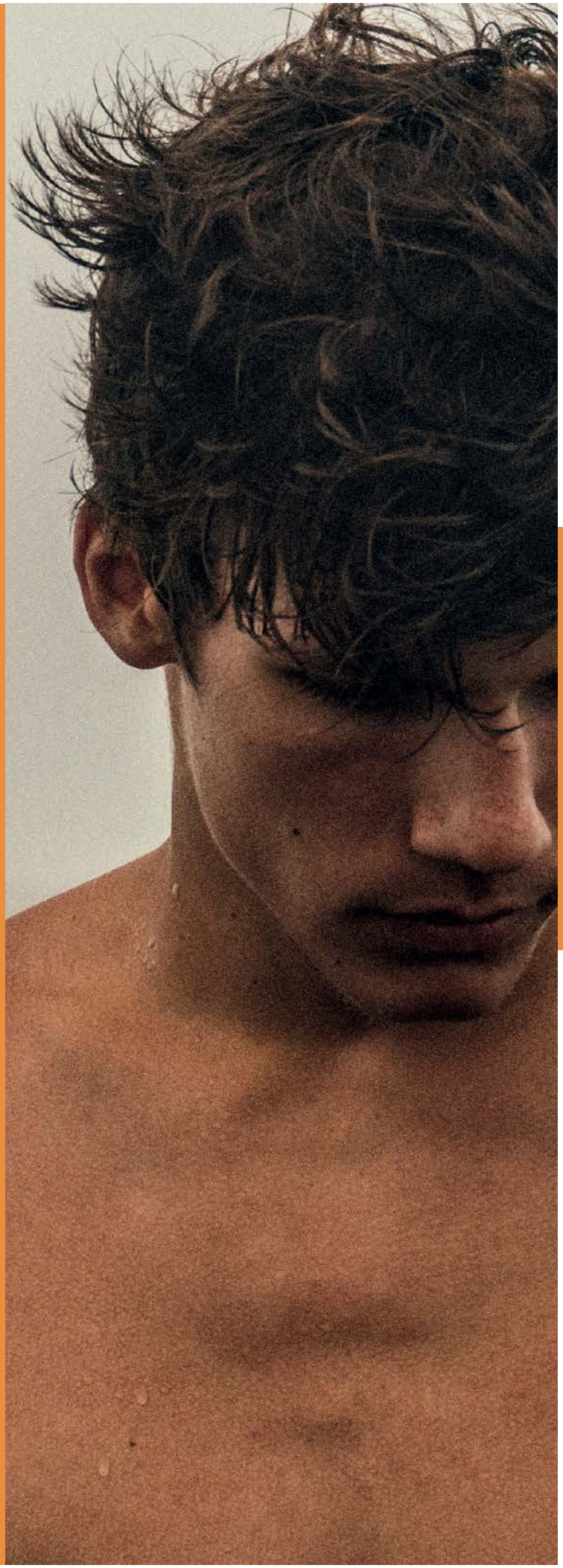
6. Breng je make-up aan nadat je je haar hebt gedaan

Als je make-up aanbrengt en vervolgens je haar gaat föhnen, dan kan je make-up smelten. Als het vervolgens opdroogt, kan het zich in je poriën nestelen, waardoor deze verstopt raken. Doe daarom eerst je haar en voorkom dit probleem.

Toon je lichaam wat liefde

Puistjes kunnen ook op andere plekken van je lichaam voorkomen dan in je gezicht, waaronder je rug en schouders. Zorg dat je je hele lichaam van top tot teen wast om de huid op je hele lichaam schoon te houden, en gebruik een moisturizer. Probeer daarnaast na een workout meteen je kleren te verwisselen, ook als je niet meteen gaat douchen. En dep je huid altijd droog met een schone handdoek.

Haarverzorging voor mannen: 6 tips om een 'bad hair day' te voorkomen



Ze zullen het waarschijnlijk niet toegeven, maar sommige mannen hebben er, net zoals vrouwen, een hekel aan als ze een bad hair day hebben. Het is tijd om de jongens te helpen met wat haarverzorgingstips voor mannen.

Tot op heden is er een duidelijk verschil geweest. De mannen gebruiken een bepaald type shampoo en hebben stylingsproducten die vrouwen nooit in hun haar zouden doen. Durven we te beweren dat mannen soms geen flauw benul hebben als het over haar gaat? Dit is voor iedereen van jullie die wel een beetje hulp kan gebruiken. En dames, als jullie iemand in je leven hebben met gek haar, maak hier dan ook gebruik van.

1.

Wees cool

Als het water te heet is, dan kan het ervoor zorgen dat de essentiële oliën van je haar en hoofdhuid worden verwijderd. Dit leidt tot droogheid, wat weer kan leiden tot een jeukende hoofdhuid, waardoor je haar er glansloos uitziet. Het is een kettingreactie. Zorg voor een fijne, warme temperatuur van je douchewater.

2.

Doe rustig aan met de handdoek

Als je haar nat is, dan kan het snel beschadigd raken. Door beschadigingen van de haarwortels kun je gespleten punten krijgen en pluizig haar. De beste manier om je haar met een handdoek droog te krijgen is door eerst het overtollige water eraf te schudden en het vervolgens voorzichtig droog te deppen. Je zult zeker een verschil merken in hoe je haar eruit ziet.

3.

Gebruik de juiste hulpmiddelen

Het is nooit een goed idee om nat haar te borstelen. Gebruik daarvoor in de plaats een kam. Bij voorkeur een kam met brede tanden die de klitten die je wellicht hebt, kan losmaken.

4.

Blijf goed geknipt

Haar dat er het best uitziet is altijd haar dat net geknipt is. De enige echte manier om beschadigd haar te repareren is door beschadigde delen te verwijderen. Iedere zes weken knippen zou voldoende moeten zijn.

5.

Kies een goede shampoo en conditioner

Er zijn producten om je haar te verstevigen, verdikken, hydrateren, recht te maken en producten die krullen krullend houden. Kies het product dat past bij jouw haartype. Lees het etiket en ga voor sulfaatvrije shampoos, want die drogen minder uit. Iedereen kan profiteren van wat extra hydratatie en aloë heeft geweldige hydraterende eigenschappen. Kijk dus uit naar producten met dit ingrediënt. Een goede hydraterende conditioner kan een wereld van verschil maken.

6.

Let op, mannen met hoeden

Hoeden, vlechten staarten kunnen allemaal leiden tot alopecia (het haar wordt uit de hoofdhuid getrokken). Zorg ervoor dat je hoed goed past. Als je een paardenstaart of een vlecht draagt, zorg er dan voor dat deze niet te strak zit om schade aan het haar en haarverlies te voorkomen.

Jouw recepten

Proteïne-haver-repen*

Het winnende recept deze maand is van Sarah uit het Verenigd Koninkrijk

Ingrediënten:

1 ½ kopje (120 g) havermout
¼ theelepel zout
½ kopje (129 g) pindakaas
½ kopje (170 g) honing
3 porties (84 g) Proteïnedrankmix
(een andere Herbalife Formula 1 is ook goed)**

Optioneel:

Handje geraspte** chocolade

Bereidingswijze:

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

2. Doe het mengsel in een bakblik van ongeveer 20 x 20 cm dat bekleed is met bakpapier

3. Plaats een vel bakpapier boven op het mengsel, druk alles aan en verspreid het totdat de bodem van het bakblik helemaal bedekt is.

4. Vries het mengsel in totdat het hard geworden is en snijd er 16 repen of vierkanten van. Bewaar de overgebleven repen in de vriezer waar ze tot een maand vers blijven.

* Het product levert het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket alleen indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket.

** Voedingswaarden zijn gebaseerd op 16 porties en gebruikmakend van Proteïnedrankmix. Decoratie met chocolade is daarbij niet inbegrepen.

Voedingswaarden per portie**:

Kcal	Proteïnen	Kool-hydraten	Vet	Vezels	Suiker
128	5,6 g	11 g	4,9 g	1,3 g	3,2 g

Wees creatief

Stuur je recept met je naam, land en een foto van je recept naar: TodayMagazine@Herbalife.com

Bekijk meer recepten op MyHerbalifeShake.com/YouTube

Bekijk zorgvuldig het etiket van het product indien Formula 1 maaltijdvervangende shakes gebruikt worden met als doel gewichtsbeheersing.

Ken je iemand die baat zou kunnen hebben bij het leiden van een gezondere, actievere levensstijl?

Het is gemakkelijker dan je zou denken om aan de slag te gaan als Herbalife Nutrition Member.

Praat met je Herbalife Nutrition Member voor meer informatie.

ONTDEK JE KRACHT

HERBALIFE 24
VOEDING VOOR DE 24-UUR SPORTER

© 2019 Herbalife International of America, Inc.

Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2019. Geprint in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een ® of een ™ zijn geregistreerd of in afwachting van registratie door Herbalife International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel hiervan, of iedere andere Herbalife International-publicatie, mag worden gereproduceerd of gekopieerd door middel van drukwerk, audio of video zonder geschreven toestemming van Herbalife International.

Fouten en weglatingen uitgezonderd.

Alle ingezonden stukken en uitlatingen van Herbalife-klanten en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeurs zijn niet bedoeld voor gebruik voor verkoop van Herbalife-producten. Het gebruik en de doeleinden van Herbalife-producten worden gedetailleerd beschreven in de Herbalife-productliteratuur, die officieel wordt gebruikt en uitgegeven door Herbalife. Dat zijn de enige verklaringen waarvan mag worden uitgegaan in de verkoop van onze Herbalife-producten. In geen geval mag de Herbalife gebruiker en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeur beweren dat de Herbalife-producten voor iets anders gebruikt kunnen worden dan wat er aangegeven staat in de Herbalife-productliteratuur en op de -productetiketten.

Herbalife-producten kunnen alleen helpen bij gewichtsbeheersing als onderdeel van een caloriegecontroleerd voedingsplan.

De in dit magazine genoemde inkomens en bedragen geven geen automatische verdiensten weer. Daadwerkelijke verdiensten zijn afhankelijk van de tijd en inzet die u besteedt aan uw business.

Issue 198
Dutch
#5921-BENL-98

/Herbalife
@Herbalife
@herbalife
Herbalife Nutrition

HERBALIFE NUTRITION

198: 2019

ASPIRE TODAY

HERBALIFE NUTRITION

Sociale media en jouw business

Sociale media kunnen een krachtig hulpmiddel zijn als het aankomt op het laten groeien van je Herbalife Nutrition business. Maar het kan ook lastig zijn om het goed te doen. Hier volgen onze toptips over hoe je sociale media effectief kunt gebruiken om jouw business te boosten.

“Ga voor zakelijk”

Het is een goed idee om je persoonlijke profielen op sociale media gescheiden te houden van je zakelijke profielen. Op deze manier kun je voorkomen dat je berichten maakt die niet relevant zijn voor je business of deze zelfs kunnen schaden. Kijk of het socialemediaplatform dat je gebruikt de mogelijkheid biedt een zakelijk account aan te maken. Als dat zo, zorg ervoor dat je je profiel als zakelijk aanmerkt. Hierdoor zul je toegang krijgen tot handige functies die niet-zakelijke profielen niet hebben.

“Goede manieren zijn nog steeds belangrijk”

Er is niet erger dan gespamd worden via berichtenapps. Het bevordert de zaken niet en trekt geen klanten aan. Daarnaast is het onbeschoft!

Op de volgende manier kun je nog steeds gedijen terwijl je wel professioneel blijft:

1. Maak een groepschat aan waarin je product-informatie aan klanten kunt sturen en groepsdiscussies kunt aanmoedigen

2. Vraag mensen of ze het goed vinden om ze toe te voegen aan de groep. Zorg dat iedere nieuwe member zich voorstelt en moedig anderen aan dat ook te doen

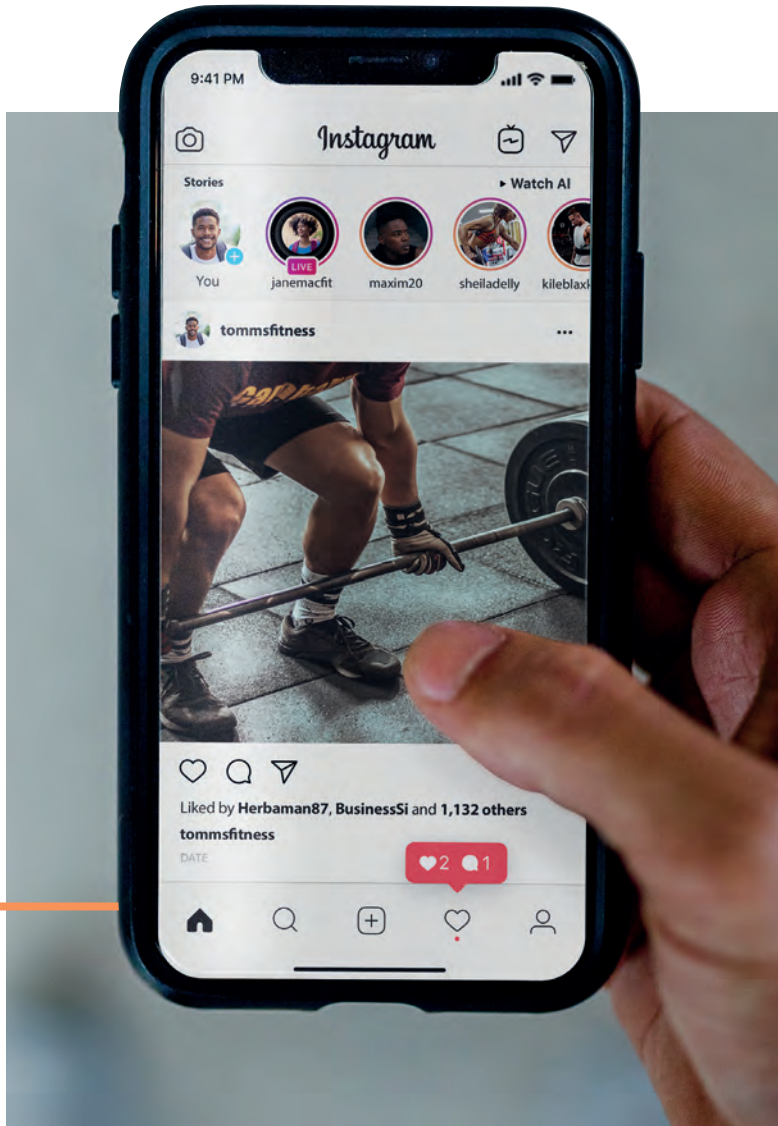
3. Maak een lijst met gemeenschappelijke richtlijnen waar iedereen in de groep naar kan kijken

4. Als iemand meer wil weten over een product, stuur dan een privébericht

“Algoritmes”

In termen van sociale media is een algoritme een manier om de berichten die je in je tijdslijn ziet te sorteren op basis van hoe relevant deze zijn voor jou en de waarschijnlijkheid dat je ze ziet. Het is belangrijk om hierover op de hoogte te blijven, want socialemediabedrijven veranderen hun algoritmes vaak en dit kan iedereen beïnvloeden, beroemdheden en merken, maar ook jou en je vrienden. Deze veranderingen kunnen beïnvloeden hoeveel mensen jouw berichten zien, welke mensen dat zijn, het aantal “likes” en “opmerkingen” dat je krijgt, maar ook potentiële klanten waar je contact mee zou kunnen leggen.

Helaas is er geen manier om de algoritmes te verslaan, maar er zijn manieren waarop je er wel mee kunt omgaan. Door een spiekbriefje te gebruiken, kun je het beste blijven halen uit je berichten op sociale media.



Spiekbriefje

1. Vergroot betrokkenheid

Schrijf uitdagende bijschriften. Zorg dat je gesprekken voert met je volgers in de opmerkingen en gebruik de kracht van hashtags* zodat meer mensen je berichten kunnen zien. Moedig je volgers aan om notificaties aan te zetten voor jouw account zodat ze jouw nieuwste berichten als eerste zien.

2. Kwalitatieve berichten

Deel meer video's en foto's van hoge kwaliteit.

3. Ken je publiek

Zoek uit in welk land je volgers wonen. Dit kan je helpen te begrijpen wanneer ze online zijn en wanneer de kans groter is dat ze je berichten zien en betrokken zijn op sociale media.

4. Denk na over je berichten

Vraag jezelf het volgende af: "Wanneer zou het een goed moment zijn om een foto/video te delen?" en "Hoeveel berichten zou ik op een dag willen delen?" en "Wat wil ik eigenlijk zeggen/bereiken met mijn berichten?"
Er is geen limiet voor hoe vaak je berichten kunt plaatsen, maar het is belangrijk een balans te houden. Je wilt dat mensen naar je toe komen, niet dat ze jouw berichten verbergen of stoppen je te volgen! Probeer eens een week lang een bericht per dag te plaatsen en kijk hoe dat bevalt. Waar je wel meer van kunt posten, zijn stories. Deze blijven slechts 24 uur zichtbaar en zijn een heel leuke manier om jouw volgers te laten zien waar jij mee bezig bent.

Sociale media hoeven geen mijnenveld te zijn. Met deze tips en trucs zul je goed op weg zijn om sociale media voor jouw business te laten werken!

* Een hashtag is een # met direct daarachter een aaneenschakeling van letters. Soms is dat 1 woord maar dat kunnen er ook 2 zijn, zoals *#HerbalifeNutrition*.
Het is belangrijk dat je alles aan elkaar schrijft. Als je vervolgens in de zoekbalk die hashtag invoert, zie je alle posts met diezelfde hashtag van mensen wereldwijd.

KICK OFF

Zorg voor een kickstart van 2020 door jouw lokale Kick Off Event te bezoeken!

Vergezel andere Members vanuit het hele land om geïnspireerd en gemotiveerd te worden voor het komende jaar!

Ga naar de Evenementen & Promoties pagina op MyHerbalife voor meer informatie over deze en andere evenementen die plaatsvinden in Europa & Afrika.

De uitgebreide productreeks van Herbalife Nutrition voor wetenschappelijk geavanceerde voeding, gewichtsbeheersing en persoonlijke verzorging wordt gesteund door een persoonlijke, vriendelijke service en een 30-dagen niet-goed-geld-terug-garantie. Vraag om een productbrochure.

© 2019, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2019. Geprint in Europa.

Issue 198 – Insert - Dutch - #5921–BENL–98

/Herbalife

@Herbalife

@herbalife

Herbalife Nutrition

HERBALIFE NUTRITION

Neem vandaag nog contact met me op om meer te weten te komen: